



## SAHLGRENSKA AKADEMIN ENHETEN FÖR FYSIOTERAPI

# FÖRÄLDRARS SYN PÅ PLANERAD FYSISK AKTIVITET FÖR BARN I ÅLDERN 3–6 ÅR

### En kvalitativ studie

**Malin Wahlberg**

---

Examensarbete:	15 hp
Program och kurs:	Fysioterapeutprogrammet, FYS 304
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt/2017
Handledare:	Docent, Leg Sjukgymnast, Carin Willén
Examinator:	Docent, Leg Sjukgymnast, Maria EH Larsson

# Abstrakt

Examensarbete:	15 hp
Program:	Fysioterapeut
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt/2017
Handledare:	Docent, Leg Sjukgymnast, Carin Willén
Examinator:	Docent, Leg Sjukgymnast, Maria EH Larsson
Nyckelord:	Fysisk träning, Effekter, Fysioterapi, Hälsofrämjande arbete

---

**Bakgrund:** Barn rekommenderas 60 minuters fysisk aktivitet dagligen. Många barn uppnår det redan vid spontana aktiviteter i vardagen men långtifrån alla är tillräckligt aktiva. Det är därför viktigt att föräldrar stöttar sina barn med hänsyn till barnets förutsättningar, eftersom fysisk aktivitet under uppväxten också i högre grad bidrar till att barnet blir fysiskt aktiv som vuxen.

**Syfte:** Att undersöka föräldrars syn på planerad fysisk aktivitet för barn i åldern 3–6 år.

**Metod:** Studien är genomförd med kvalitativ ansats och baseras på sex semistrukturerade intervjuer som transkriberades och analyserades med kvalitativ innehållsanalys.

**Resultat:** Studien resulterade i temat, Fysisk aktivitet något som berör föräldrar; med fem tillhörande kategorier; *Innebörden av begreppet fysisk aktivitet, Föräldrars resonemang om fysisk aktivitet, Tankar kring aktivitetsnivå och optimala förutsättningar för aktivitet, Upplevda effekter av fysisk aktivitet, Tankar om nyttan för barnet.*

**Konklusion:** Planerad fysisk aktivitet var något som berörde föräldrarna. Fysioterapeutiska råd eller insatser tidigt i barns uppväxt skulle kunna förbättra förutsättningarna för god hälsa genom livet samtidigt som det kunde öka föräldrarnas kunskap kring planerad fysisk aktivitet.

# Abstract

Bachelor thesis: 15 hp  
Program: Physical therapist  
Level: Bachelor  
Term/year: St / 2017  
Supervisor: Associate professor, RPT, Carin Willén  
Examiner: Associate professor, RPT, Maria Larsson  
Key words: Physical training, Effects, Health promotion, Physiotherapy

---

**Background:** The recommendations of physical activity are 60 minutes' daily. Many children already do spontaneous activities in everyday life, but far from everyone is sufficiently active. Therefore, it is important that all parents support their children, taking the child's conditions into account, as physical activity during childhood also contributes to the child's activity as an adult.

**Aim:** To investigate parents' view of planned physical activity in children aged 3–6 years.

**Methods:** A qualitative study based on six semi-structured interviews was used. The interviews were transcribed and analyzed by qualitative content analysis.

**Results:** The study resulted in the theme, Physical activity, something that concerns parents; with five related categories; *The meaning of the term physical activity, Parents' reasoning about physical activity, Thoughts about activity level and optimal factors for activity, Experienced effects of physical activity, Thoughts on the benefit of the child.*

**Conclusion:** Planned physical activity was something that concerned parents. Introducing physiotherapeutic advice or interventions early in childhood, might optimize the conditions for good health throughout life, at the same time as it could increase parents' knowledge about planned physical activity.

# Bakgrund

World Health Organization (WHO) definierar fysisk aktivitet som *”någon kroppslig rörelse som produceras av skelettmuskulaturen som kräver energiförbrukning”* (1).

*”Fysisk aktivitet omfattar motion samt annan verksamhet som involverar kroppsrörelse och görs som en del av att spela, arbete, aktiv transport, hus sysslor och fritidsaktiviteter.”* (2).

Vidare uttrycks att fysisk aktivitet inte skall förväxlas med ”motion” då motion är en underkategori av fysisk aktivitet. Den är planerad, strukturerad, repetitiv och målmedveten på så sätt att förbättring eller underhåll av konditionen är det centrala (2). Motion innefattar även planerade fysiska aktiviteter som ”barnträning” men där konditionen inte är det centrala utan leken i stället är det grundläggande (2,3).

WHO tar upp den fysiska inaktiviteten som den fjärde största riskfaktorn världen över som orsakar ungefär 3,2 miljoner dödsfall per år (1).

Författarna till kapitlet om Bakgrundsdokumentation avseende rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdom, menar att många barn och ungdomar i Sverige är fysiskt aktiva på måttlig till hög intensitet flera timmar varje dag i form av spontan eller organiserad idrott. De beskriver att hälsoeffekterna av fysisk aktivitet kan uppnås redan som en del av lek eller vardagsaktiviteter eller genom att ta sig från en plats till en annan. Det krävs alltså en mindre mängd frekvent och högintensiv idrottsträning förutsatt att barnen får mental och adekvat fysisk återhämtning i form av vilodagar och sömn (4).

Men det finns olika rekommendationer för i vilken grad barn bör vara fysiskt aktiva. I boken Yrkesföreningar för fysisk aktivitet rekommenderar 60 minuters fysisk aktivitet per dag. För småbarn upp till 5 år är det främst roliga aktiviteter som är motoriskt utmanande i en säker miljö som bör uppmuntras. Barn från 6 år bör främst utöva aktiviteter från måttlig till hög intensitet. Där måttlig intensitet innebär viss ökning av puls och andning och högintensitet innebär markant ökning av puls och andning. Muskelstärkande aktivitet som löpning, hopp och lek bör ingå minst tre gånger i veckan (4).

I en rapport från Socialstyrelsen uppskattades att 60 000 barn årligen skadas vid idrottsutövning. Då omfattas endast akuta idrottsskador där förslitningsskador som utgör en stor del av skador i samband med idrott inte ingår (5). Den främsta orsaken anses vara felaktig

träning utan att ta hänsyn till barnens förutsättningar (3,5). Även dålig sömn kan leda till ökad risk för olyckor (3). En kanadensisk studie har också visat att otillräcklig sömn hos barn i 9–10 års ålder har ett positivt samband med övervikt och fetma även om hänsyn tas till faktorer som fysisk aktivitet och energiintag (3,6).

Fysisk aktivitet skall vara lustfyllt och uppfylla behov som barn och ungdomar har i olika faser (7). Tonkonogi (3), professor i medicinsk vetenskap, menar i sin bok om fysisk aktivitet för barn och ungdomar att tävlandet är för barn ett naturligt beteende. Det är genom tävling enskilt och i grupp som barnet lär sig strukturera och planera sitt handlande. Vidare anser han att om tävlingar förbjuds förbjuder man även barnlekarna och barn älskar att tävla. Det viktiga poängterar han är att inte bara skapa allsidig träning utan även allsidig tävling där alla barn oavsett förutsättningar får känna sig bäst och starkast men att förlora är minst lika lärorikt som att vinna (3).

En äldre studie gjord på 3–6 åringar visar signifikanta samband mellan barns relativa vikt, föräldrarnas viktstatus, procentuell tid spenderad utomhus och barnens aktivitetsgrad (8). Överviktiga föräldrar tenderade ha mindre aktiva barn och normalviktiga barn tenderade att ha högre aktivitetsnivå, ökad grad av utomhusaktivitet var associerat med högre aktivitetsnivå (8). När de har mätt skillnader i aktiv respektive inaktiv tid hos barn och deras föräldrar i USA påvisas i medeltal att föräldrar både män och kvinnor är stillasittande över 700 minuter på en dag medan de endast är aktiva 30 minuter på måttlig till kraftig intensitet. Samma studie indikerar att ökad fysisk aktivitetsnivå hos föräldern associerades med högre fysisk aktivitetsnivå hos barnet. Slutsatsen är därmed att det är viktigt att uppmuntra barn till fysisk aktivitet genom att vara aktiv själv som förälder (9). Barn som har en hög aktiv nivå under barndomen förutspås också vara mycket fysisk aktiva som vuxna (10).

Fysisk aktivitet under uppväxtåren kan bidra till att ungdomar mår bättre genom att självkänslan stärks (7). Det har också visat sig att träning under uppväxten förstärker benmassan (11). En studie som undersöker samband mellan fysisk aktivitet och blodglukos visar att unga aktiva barn ökar insulinkänsligheten och därmed minskar risken att drabbas av diabetes senare i livet (12).

I nuläget finns otillräcklig evidens för hur inaktivitet i form av stillasittande och dess effekter för hälsan påverkar barns och ungdomars hälsa då det är svårt att mäta tid i stillasittande med stor precision. Dock kan fysisk aktivitet på måttlig nivå vara effektivt för att undvika ökad kroppsvikt och fetma i samband med media förbrukning under långa perioder hos barn mellan

8–18 år (13). En studie gjord på ungdomar visar att 11,2 procent av flickorna och 14,5 procent av pojkarna i sydvästra Stockholm var överviktiga. Den visade också att 3,3 procent respektive 3,7 procent var feta och att var fjärde pojke och var tredje flicka inte uppnådde den rekommenderade nivån av fysisk aktivitet (14,15).

Det finns få studier gjorda på barn före puberteten framförallt hos inaktiva individer som visar den minimala tröskeln för att förbättra Vo2 max (maximal syreupptagningsförmåga) gällande intensitet, frekvens och duration. Dock uppmärksammades att uthållighetsträning på 25–30 minuter tre gånger i veckan på en intensitet av 80 procent av max hjärtfrekvens hade viss förbättring på Vo2 max efter 13 veckor (16). I den naturliga aktiviteten varvas intervaller mellan låg, måttlig intensitet och hög intensitet där högintensiv aktivitet endast stod för 3,1 procent av tiden och varade under 15 sekunder per gång (16).

Hög psykosocial stress i ungdomen har visat sig ge ökad hjärt och kärlproblematik i medelåldern (17). En studie på män med låg motståndskraft mot stress vars föräldrar kom från lägre socioekonomiska förhållanden hade sämre fysisk kondition, högre blodtryck, undervikt, övervikt eller fetma (17).

Författarens förförståelse kring fysisk aktivitet hos barn i 3–6 års ålder grundades i erfarenheter som kommit under fysioterapeututbildningen. Men också efter observationer i närmiljön. Författaren bar med sig att många föräldrar lät sig påverkas av varandra och därmed började med planerad fysisk aktivitet för barnen i en tidig ålder. Barnen kanske saknade den sociala mognad eller den biologiska/ fysiologiska ålder som besvarade aktivitetens krav. I kombination med tuffa dagar i förskolan, var författarens hypotes därför att detta kunde leda till begränsad tid för återhämtning, stress och minskat intresse för idrottsutövning i framtiden.

Det fanns begränsat med studier kring friska barn och fysisk aktivitet i åldern 3–6 år varför ytterligare forskning kring ämnet ansågs betydelsefullt för framtiden. Då fysioterapeuter vill få människor i rörelse så är planerad fysisk aktivitet för barn ett aktuellt område att studera. Fysioterapeuter har kunskap kring barns motoriska utveckling och arbetar individanpassat med fokus på att behandla hela människan (18).

Syftet med uppsatsen var att undersöka föräldrars syn på planerad fysisk aktivitet hos barn i åldern 3–6 år.

# Metod

## Val av design

Forskningsmetoden utifrån syftet med studien baserades på en induktiv kvalitativ innehållsanalys enligt Lundman & Hällgren Graneheim (19). Denna metod passade bra på så sätt att den undersökte deltagarnas erfarenheter kring fysisk aktivitet, innebörd och betydelse för dem. Kunskapen som införskaffats är då inte generell utan ses i sitt sammanhang så kallad kontextbunden (20). Utifrån denna kvalitativa ansats användes semistrukturerade intervjuer för att undvika standardisering (21,22). Då kunde anpassning efter intervjupersonerna göras på så sätt att sidospår kunde tillåtas. Därmed kunde ny kunskap och djupare reflektioner utvinnas utan att samtalet styrdes mot redan existerad kunskap (22).

## Urval

Sex föräldrar från fyra olika förskolor i Hallands län vars barn hade planerad fysisk aktivitet utöver tiden på förskolan intervjuades.

### Inklusionskriterier

- Föräldrar vars barn skulle:
  - vara minst 3 år fyllda och max 6 år och skulle inte påbörjat förskoleklass.
  - vara minst 25 timmar på förskolan varje vecka.
  - under de senaste tre månaderna vara fri från hinder som kunde påverka funktion.
  - under de senaste tre månaderna utövat minst en planerad fysisk aktivitet per vecka.
  - utöva aktivitet på måttlig till hög ansträngningsnivå.
- Intervjupersonen skulle förstå och tala svenska.

### Exklusionskriterier

- Diagnostiserad sjukdom som kunde påverka den fysiska aktivitetsnivån.

## Tillvägagångssätt/Datainsamling

En förskolelärare på en förskola i Hallands län samt en bekant till författaren kontaktades för att få hjälp med att hitta deltagare. Därigenom kunde rekrytering av intervjupersoner också ske via sociala medier och genom den bekantas kontaktnät. I samband med rekryteringen fick intervjupersonerna tillgång till information om studien och upplägget (Bilaga 1).

Efter det att personerna visat sitt intresse om deltagande genom mail, chatt, sms eller telefon tillfrågades deltagarna av författaren själv. Det resulterade i två kvinnor och två män varav en man hoppade av. Ytterligare intervjupersoner rekryterades för att utöka datainsamlingen vilket resulterade i totalt en man och fem kvinnor vars barn överensstämde med inklusionskriterierna. Antal barn som föräldrarnas huvudsakliga erfarenheter resonerades kring bestod av 5 flickor varav två födda 2011, en 2012, och två 2013 samt två pojkar, födda 2011.

Samtliga intervjuer gjordes av författaren själv från februari till april månad år 2017.

Intervjuerna spelades in med författarens mobiltelefon en Samsung Galaxy j100 H med hjälp av en röstinspelningsfunktion samt med en Ipad ME 276KS/A med I tunes recorder.

Intervjuernas längd varierade mellan 17–32 minuter. En provintervju gjordes för att öka kvalitén på de kommande intervjuerna. Denna intervju fick sedan ingå i studien då den var av tillräckligt god kvalitet och innehöll mycket värdefulla data som besvarade syftet på studien. Intervjupersonerna fick i enighet med författaren utse lämplig miljö för intervjun där personen kunde känna sig bekväm i situationen. Den första intervjun skedde i anslutning till en föreningslokal i ett bostadsområde. Den andra intervjun genomfördes i ett fikarum på intervjupersonens arbete. Den tredje skedde utanför en tom datasal på ett bibliotek, den fjärde gjordes utomhus på en bänk i ett bostadsområde, den femte utanför en tom datasal på ett bibliotek och den sista gjordes i intervjuarens hem.

Som stöd för intervjuerna användes en anpassad intervjuguide (Bilaga 2) med öppna frågor.

Ingångsfrågan var alltid densamma och löd: *Hur skulle du definiera fysisk aktivitet? Vad innebär det för dig och ditt barn?* Därefter anpassades samtalet under tidens gång och frågor ställdes utifrån vad föräldern valde att dela med sig av i sin berättelse.



## Dataanalys

Anteckningar gjordes under intervjuerna för att få med intryck och funderingar som annars inte kunde fångats upp på band (22).

Intervjuerna transkriberades ordagrant efter varje intervju. Därefter kontrolllyssnades de ett flertal gånger. Därefter korrigerades eventuella felskrivningar. I direkt anslutning till transkriberingen raderades inspelningarna och intervjupersonerna fick detta bekräftat via ett sms meddelande.

Den färdigtranskriberade texten lästes sedan ett flertal gånger för att skapa ett helhetsintryck med potentiella teman (22). Ett handskrivet papper med tilltänkta kategorier och underrubriker skapades för varje enskild intervju. Detta för att ytterligare förstärka helhetsintrycket och underlätta för analysen av data. Sedan skapades ett mind mapp dokument för att objektifiera insamlingen.

Utifrån intervjutexter som sammanföll med frågeområden i intervjuguiden skapades sedan olika meningsenheter. När texten analyserats kondenserades meningarna och koder skapades för att abstrahera innehållet till en greppbar nivå. Koder med få meningsbärande enheter lades åt sidan. Därefter skapades Kategorier. Kategorier med likvärdigt innehåll fick sedan göras om till underkategorier som sedan resulterade i två områden i en ny kategori (19).

Kategorierna kom sedermera att utgöra innehållet i ett tema som tillät tolkningar (23). Varje citat fick sedan ett kodnummer för att författaren skulle kunna identifiera det med rätt intervjuperson under sammanställningen av studien. Exempel på meningsenhet, kondenserad meningsenhet, kod, underkategori samt kategori och tema visas i Tabell 1.

## Resultat

Analysen resulterade i temat *Fysisk aktivitet, något som berör föräldrar* med fem tillhörande kategorier: *Innebörden av begreppet fysisk aktivitet, Föräldrars resonemang om fysisk aktivitet, Tankar kring aktivitetsnivå och viktiga förutsättningar för optimal aktivitet, Upplevda effekter av fysisk aktivitet, Tankar om nyttan för barnet.*

Tabell 1. Resultat med tema och tillhörande kategorier och underkategorier.

(Meningsenhet, kondenserade meningsenhet och koder är endast utdrag från analysen)

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori	Tema
"Att man rör på sig. Inte sitter still utan man är igång och aktiverar kroppen, att kroppen får jobba... på olika sätt." (IP1)	Man rör sig, inte sitter still och aktiverar kroppen så den får jobba.	Rörelse		Innebörden av begreppet fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet något som berör föräldrar
"Och sen såå... tror jag det kommer från föräldrarna också... idag så sitter ju barnen still så mycket så det är föräldrarna." (IP1)	Föräldrarna vill för barnen sitter för mycket still.	Föräldrar aktiverar		Föräldrars resonemang om fysisk aktivitet	
"Ja, men då tycker jag att det räcker med två gånger. I och med att de är ju ganska aktiva på förskolan. Så två gånger i veckan två timmar ,max fyra kanske" (IP2)	Två gånger, max 4 timmar eftersom de är aktiva på förskolan.	Rimlig aktivitetsnivå 3-6 år	Aktivitetsnivå	Tankar kring aktivitetsnivå och optimala förutsättningar för aktivitet	
"Ja det är ju att de tycker att det är roligt själv . Gymnastiken tycker ju hon är jätteroligt för då ger det sig ju av sig självt. Det är ju en timmes ganska effektiv träning mm som hon håller hon tycker det är roligt." (IP4)	Att de tycker det är roligt då ger det sig av sig självt.	Det ska vara kul	Förutsättningar		
"Menee ..klart de är ju trötta liksom . Det är de väl ändå för de leker ju mycket ändå men på gott humör . De tycker det är som alltid ..så att de är stolta när de är färdiga liksom och på gott humör.. och trötta." (IP6)	De är stolta, på gott humör och trötta när de är färdiga.	Kortsiktiga och mentala effekter		Upplevda effekter av fysisk aktivitet	
"Styrka snabb... nä jag tycker hon är jättebra. Ja men just att man är stark och att man lär sig sin kropp. Det är ju också inse sina begränsningar och utmana sig själv." (IP5)	Man blir stark och lär sig sin kropp och inser sina begränsningar.	Lära sig nytt /utveckling	Effekter	Tankar om nyttan för barnet	
"Alltså jag tycker inte att man får någon information över huvud taget eller kanske inte haft någon kontakt med dom" (IP2)	Får ingen information kanske för att rätt kontakt saknas.	Ingen information	Information		

## Innebörden av begreppet fysisk aktivitet

När informanterna berättade vad de tänkte när de hörde ordet fysisk aktivitet så redogjorde de för begreppet på olika sätt. Några berättade att det hade göra med att barnet aktiverade kroppen på olika vis. Det kunde vara genom simning, dans och cykling medans andra tyckte det kunde vara olika saker barnet gjorde som de inte alltid reflekterade över.

Några föräldrar valde att definiera ordet fysisk aktivitet som rörelse. De förknippade det i första hand med kroppsliga rörelser som skedde naturligt i vardagen men också med regelbundna aktiviteter som utfördes på bestämda tider.

*”Sålänge de rör på sig så är det aktivitet.” (IP2)*

*”Man rör sig på det sättet med en fast tid som man har. Men även få in det i vardagen hela tiden.” (IP5)*

Föräldrarna definierade även ordet fysisk aktivitet omvänt, inte sitta stilla. De menande då att barnet inte bara satt inomhus eller höll på med sin dator eller ipad. Istället var de ut i friska luften, både i och utanför förskolans verksamhet och fick röra på sig och att de ansträngde sin kropp på något sätt.

*”Att de rör sig, att de blir andfådda och ja aktivitet fysisk aktivitet... inte stilla sittande utan att man är igång och rör på kroppen, ja så skulle jag vilja säga.” (IP1)*

Samtliga föräldrar redogjorde också för vad som var fysisk aktivitet eller inte. Vart de drog gränsen såg lite olika ut.

*”Fysisk aktivitet kan mer ta det som att de rör på sig... att de har saker att göra, att de... han spelar ju fotboll och det tar jag ju som fysisk aktivitet. Men jag tar ju inte fysisk aktivitet som när de är hemma och springer uppför trappor upp och ner.” (IP2)*

De flesta informanterna upplevde att den fysiska aktiviteten var något som skedde naturligt i vardagen. Men de kanske inte alltid tänkte på att det var fysisk aktivitet som barnet höll på

med, som vid lekar på förskolan. Samtidigt berättade de att fysisk aktivitet även kunde innebära olika aktiviteter som utfördes på fritiden, som idrott.

*”Cykla till jobbet eller cykla till skolan... lek och spring på resten av familjen när det gäller barnen det handlar om. Men sen kan det också vara sån aktivitet som är på fritiden sporter eller så också.” (IP6)*

*”När det gäller den åldersgruppen... ja röra sig, vardags röra sig klättra, hoppa, skutta... va aktiv men kanske nån aktivitet rör... alltså sport, idrott kanske.” (IP5)*

### Föräldrars resonemang om fysisk aktivitet

Föräldrarna resonerade lite olika kring vad planerad fysisk aktivitet också betydde för familjen, hur viktigt de ansåg att det var. Någon uttryckte mycket tydligt att fysisk aktivitet var jätteviktigt och började själv som ledare i en barngrupp då det saknades engagerade föräldrar. I ett annat fall fick planerade aktiviteter mindre utrymme under veckorna då föräldrarna ansåg att de hade mindre tid. Det kunde lösas genom medvetet arbete med att få in fysisk aktivitet naturligt i vardagen då det var svårt att få in fler planerade aktiviteter under veckorna.

*”Vi försöker ju, för oss är det viktigt och vi har alltid haft det... någon fysisk aktivitet efter jobbet kan man säga. Men så cyklar vi till jobbet och försöker va aktiva ändå ... i vardagen men för barnen är det ju viktigt att de kommer ut och rör på sig utomhus framförallt... sen vad de gör ute är kanske inte så viktigt, om de hoppar eller springer eller cyklar att de i iallafall rör på sig ... Ja att de känner att förstahandsvalet skall vara att gå och cykla istället för att ta bilen eller så...men sedan också att vi försöker få in dom på någon typ av aktivitet som dom kan fortsätta med.” (IP6)*

När det gällde att få in barnet på någon planerad aktivitet så ansåg föräldrarna att det främst var de själva som aktiverade barnen. De menade att barn inte alltid kunde uttrycka vad de själva ville eftersom de inte kunde veta vilka aktiviteter som fanns att börja med. Därför introducerade föräldrarna istället aktiviteter för barnet. I de fall föräldern inte hade fått delta i någon planerad aktivitet själv som barn var det betydelsefullt att låta sitt eget barn börja. Det var även en kostnadsfråga eftersom föräldrarna ansåg att det var de själva som avgjorde om

det finns ekonomi eller inte att låta barnet börja. Även om barnet själv kom och önskade att få börja med något så var det i slutändan ändå föräldern som avgjorde om barnet fick börja eller inte. Flera föräldrar menade att vissa aktiviteter ansågs vara bra att kunna, men också att andra aktiviteter såg ut att passa sitt barn och ville därför att det skulle börja med det.

*”Gymnastiken var nog egentligen, ja det var väl egentligen kompisars barn som var där som gjorde att vi fick upp ögonen för det, provade på det och hon tjejen är sån klätterapa så hon... det passar henne bra liksom. Så det var nog...de är ju så små så det är väl föräldrarna som valde lite där ändå.” (IP6)*

Det visade sig även att en bidragande orsak till att föräldrarna var de som ville introducera planerad fysisk aktivitet, var upplevelsen av att barnet inte ville röra på sig.

*”Jag tycker att de behövde komma ut och röra på sig. Annars var det väldigt mycket ipader och de ville inte gå till lekplatsen eller någonting.” (IP2)*

I kategorin poängterades även att barnet själv kunde efterfrågat fysisk aktivitet. Den kunde då blivit inspirerad av den egna aktiva föräldern, syskonet eller av någon i närmiljön.

*”Hon ville. Hennes storasyster var och dansade innan och det kom hon ihåg och hon ville vara med.” (IP3)*

De resonerade även föräldrar sins emellan, om barnet skulle ha planerad fysisk aktivitet eller inte utöver tiden i förskolan.

*”Hos oss det är mer mamman som skall se till att barnen skall röra på sig... att hålla på med någon aktivitet. Däremot pappan tycker att: ja men de är ju tillräckligt ute på förskolan, dagis eller vad det är, så de behöver inte lika mycket.” (IP2)*

De resonerade också kring att samhället såg annorlunda ut idag och att barns uppväxt skiljer sig ut från förr och att det var viktigt att ta i beaktning när barnen var små. De ansåg att mycket tid gick åt för ipad och tv spel och att det därför var föräldrarnas ansvar att begränsa det genom att aktivera barnet med planerad fysisk aktivitet.

*"De flesta föräldrar tror jag eller vill jag i alla fall tro, vill väl att sina barn skall röra på sig mer eller att man är medveten om att barnen behöver röra på sig mer idag än kanske förr, om man sitter still och tittar på plattor spelar tv-spel allt de är ju mycket mer idag än förr." (IP1)*

Vad som kom upp var även hur informanterna tänkte kring när barnet skulle börja med planerad fysisk aktivitet. Någon förälder menade att även en tre åring behövde schemalagd tid när den rörde på sig. Den planerade aktivitetens debut skulle därmed inte bara förknippas med när barnet började skolan. De hade även hört andra föräldrar uttrycka en oro över att barnet skulle känna sig sämre i de tekniska färdigheterna om det började när det var lite äldre.

*"Nä ja jag har ju bara pratat med såna som är äldre då... om man inte börjar med en viss idrott som liten så är det svårt att komma in, men det hinner ju ändra sig som tonåring...för då är man för otränad eller man... man skall ha tränat ett visst antal år... men jag kan inte det där. Men det är många som säger det att det är alldeles... När man väl har valt ... att det är sån valfrihet, man skall få välja allting. Men har man inte börjat som liten så är det svårt att komma in sen. Så var det ju inte när vi var små, då var det bara att vara med." (IP4)*

Föräldrarna berättade om hur det förekom olika typer av peppning i idrottshallarna och att det fanns sämre och bättre sidor med det.

*"De skall orka när de är långa dagar på dagis och så där med det kanske lätt blir för mycket och ibland kanske det är föräldrarna som vill mer än barnet... tänker jag "/.../ Jag tänker att det kanske är just simning och gymnastik är nog... där är det väldigt peppande för där sitter vi, vi är ändå med fortfarande eller så... och sitter med och tittar på barnen. Och då är det mycket tummen upp och vad skall man säga ... peppande och pushande. Ibland så ...så kanske det inte går riktigt som barnet vill och sådär...och det kanske blir annorlunda sen när barnet är äldre." (IP6)*

Tankar kring aktivitetsnivå och viktiga förutsättningar för optimal aktivitet

Denna kategori omfattas av två underkategorier. *Aktivitetsnivå och förutsättningar.*

Aktivitetsnivå, beskriver vad föräldrarna ansåg vara en rimlig aktivitetsnivå för barn mellan 3–6 år. Men också vad som kunde styra nivån på aktiviteten och tankar kring det.

Förutsättningar, beskriver vilka faktorer som föräldrarna ansåg kunde bidra till en optimal aktivitet för barn 3–6 år.

#### Aktivitetsnivå:

Föräldrarna uttryckte likvärdiga åsikter kring vilken planerad aktivitetsnivå som verkade rimlig för barnen. Var barnet lite äldre som sex år ansåg de att flera aktiviteter i veckan kunde vara aktuellt. Var de yngre som tre, år kunde det vara bättre med färre. Detta beroende på hur mycket barnet vistades i förskolan och hur deras vardag såg ut. Några föräldrar uttryckte att de kanske fick tillräckligt med fysisk aktivitet ändå utan schemalagda fysiska aktiviteter.

*”Jag tror det beror lite också på hur ... när det ligger på dagen. Alltså, det är klart hur mycket barnen gör eller hur mycket aktiviteter barnen har i övrigt. Är de på dagis långa dagar hela veckan eller är de hemma en del ändå, lite hur eller hur deras vardag ser ut i övrigt eller så tänker jag... jag vet inte en till två kanske alltså eller alltså noll.” (IP6)*

*”Nej jag tänker att så är de på dagis så är de ju ute och har sina aktiviteter, det kanske räcker gott och kanske inte mer än en aktivitet per vecka. Det är nog väldigt individuellt per barn och om man har... i den åldern så är man mellan 3 och 6 så jag tror de får den motion som av sig självt.” (IP4)*

Förutom barnets ålder tog de upp egenskaper som barnets personlighetstyp som kunde styra lämplig aktivitetsnivå. Om barnet var aktivt i sig självt så behövdes inte lika många planerade aktiviteter till skillnad från om barnet inte rörde sig så mycket. De ansåg även att aktivitetsnivån inte fick vara på bekostnad av lekfullheten eller förmågan att kunna återhämta sig.

*”Hon är ganska aktiv ändå ute och leker så. Jag tycker inte att man skall tvinga på de någonting utan de skall ju tycka att det är, man kan bara introducera. En grej tycker jag är rätt så lagom och inte överösa dom med grejer.” (IP4)*

*”Ja men det är ju en lugn stund, för det är klart, det är ju inte bra med för mycket aktiviteter heller. För det måste ju va... det måste ju ges tid till återhämtning, det är viktigt som vuxna. Det är ju lika viktigt för barn som för oss.” (IP5)*

Flera av föräldrarna uppgav också att barn i omgivningen behövde mer planerad fysisk aktivitet medan någon trodde precis tvärt om.

*”Vissa barn behöver kanske lite mer planerad fysisk aktivitet för att verkligen få röra på sig... Det tror jag.” (IP1)*

*”Jag tror att många föräldrar har alldeles för mycket fysisk aktivitet egentligen för barnen alla fall för vad jag ser och hör.” (IP4)*

### Förutsättningar

För att en aktivitet skulle bli så optimal som möjligt för barnet, tog föräldrarna upp flera olika bidragande faktorer. Förutom att barnet skulle vara utvilat och piggt så var föräldrarna enade kring att barnet skulle tycka att aktiviteten var rolig. Det var även viktigt att det skulle vara kravlöst och att föräldrarnas egna intressen inte skulle styra barnets eget val av aktivitet.

*”Att även om man som förälder är en fotbollsmänniska så kanske barnet gillar balett ... att man inte... och att pojkar och flickor kan göra allting ...det finns ju ingenting som bara den ena kan eller den ena är bättre på. Vissa grejer kan de ju, de lär ju sig, de utvecklar ju sig... nä jag tycker det är jätteviktigt.” (IP5)*

En annan viktig förutsättning var även att barnet skulle vilja själv.

*”Det var ju en på jobbet som sa: Nu är de 4 år, nu måste de hålla på med aktiviteter. - Ja, men våra är ju inte så intresserade och inte så stora än... å nä jag tror att folk... det här måste ni göra... och mycket påtryckningar för att de själva har gjort det eller håller på med, då tycker jag ju är fel väg att gå, de måste ju vilja själv.” (IP4)*

Att aktiviteten skulle vara rolig återkom ofta i samtalen. Hade barnet inte roligt ansåg de att det kunde kvitta. De uttryckte att de i viss mån kunde försöka att få barnet att börja med en aktivitet men att det fanns en gräns för hur mycket de kunde trycka på. Ville de inte så försvann vitsen med att planera in fysisk aktivitet. Det viktigaste var att de rörde på sig och vad de gjorde spelade mindre roll. Det kunde exempelvis vara att spela teater. Där rörde barnet på sig även om det inte klassades som planerad fysisk aktivitet.



*”Jag tycker att det är viktigt att de själva tycker det är roligt annars kan det ju vara. Det är la det. Man kan väl tycka att det är nån aktivitet... det behöver inte vara någon fysisk aktivitet det kan ju vara teater eller vad som helst bara de gör någonting och rör lite på sig, att de inte bara blir sittande framför skärmar hela dagarna mm som det lät kan bli ibland. Men inget krav tycker jag nog inte i den åldern” (IP4)*

Det ansågs även viktigt att aktiviteten skulle utföras på ett lättsamt sätt, inte tas för allvarligt och med ett bra upplägg. De lyfte också betydelsen av engagerade ledare. Det var viktigt för att barnen skulle känna sig ledda och för att leken skulle bli så central som möjligt under aktiviteten.

*”Att de tycker det är roligt att de.... att tränaren eller ledaren för aktiviteten har ett engagemang och att barnen känner sig trygga och att de kanske har kompisar ... det tror jag är jätteviktigt, att de får en positiv bild av det, att det blir roligt att gå dit, att det är roligt att röra på sig. Så att det blir...i denna åldern så skall det ju vara mer lek och att det...det får inte vara på blodigt allvar tror jag är ganska viktigt.” (IP1)*

För att barnet skulle kunna få en positiv bild och känna sig trygg under sin aktivitet, upplevde några föräldrar att rätt typ av stöttning på en lagom nivå var viktigt. För att barnet skulle känna sig tryggt var det för någon betydelsefullt att ha föräldern med. Någon annan ansåg istället att barnet koncentrerade sig bättre när det utförde aktiviteten ensam utan föräldrarnas närvaro. De nämnde även vikten av att förbereda barnet på olika sätt inför sin aktivitet genom att utmana det på en lagom nivå och stötta barn med dåligt självförtroende.

*”Sen kan man märka att många barn säger att de inte kan, de kan inte, de litar inte riktigt på sig själva. Vissa har väldigt dåligt självförtroende redan när de är små och inte kan och då gäller det ju att pusha och få dem att växa och de kan ju det...de kan ... de kan ju till slut ...så det är jättekul...” (IP5)*

### Upplevda effekter av fysisk aktivitet

Föräldrarna berättade också hur de upplevde att det egna barnet svarade på den planerade fysiska aktiviteten. Initialt var det främst de korta, akuta effekterna som uppstod i direkt anslutning till aktiviteten, som de hade uppmärksammat tydligast. Det var framförallt kopplat

till de mentala och emotionella bitarna. De kunde vara att fick ett inre lugn efteråt och blev mindre stissiga. Genomgående upplevde föräldrarna att barnen blev tröttare, men på ett bra sätt. De menade då att barnet blev lite lugnare och att det kunde sova bättre på natten när det varit igång under dagen. Merparten av föräldrarna berättade även att barnet var gladare efter att ha varit på sin aktivitet.

*”Alltså det är ju klart att man blir ju påverkad av att röra på sig. Han blir ju väldigt trött, sover mycket bättre, äter mycket bättre och är ju gladare och piggare med.” (IP2)*

Att barnet upplevdes gladare kopplades i flera fall också ihop med ökat självförtroende och att barnet kände sig stolt när det hade klarat något nytt.

*”För killens del då som började med simning när han var 4,5 så från och med att inte våga hoppa i bassängen, lilla bassängen i början där för att han tyckte det var jobbigt att va med i en grupp han inte kände, till att han slänger sig i stora bassängen och vara stolt och självförtroende o bara vill ha mer liksom. Och stolt över att han snart kan simma och han säger att han kan crawla. Sen kan man ifrågasätta om han kan det men det spelar ingen roll han har ju, han tycker ju själv att han är duktig och det är ju huvudsaken.” (IP6)*

Barnen kunde även triggas av varandra att pröva på nya saker. Därigenom kunde de då få bättre kroppskontroll och bättre teknik i olika övningar. Men de kroppsliga effekterna som uppstod efter en längre tids aktivitet, upplevde föräldrarna var svårare att registrera. I vissa fall hade de inte märkt någon skillnad alls på barnet eller ens tänkt på det. Detta eftersom föräldern upplevde att barnet alltid var lika aktivt oavsett planerad fysisk aktivitet eller inte.

*”Jag märker inte jättemycket att det är någon större skillnad mot hur det har varit innan. Hon har alltid varit väldigt aktiv och rört sig mycket och gillar det så jag har inte märkt att hon har blivit är piggare eller tröttare eller att det har gjort någon sådan skillnad egentligen på henne.” (IP1)*

En förälder uppgav tillskillnad mot andra intervjuade att den uppmärksammat olika motoriska färdigheter som sitt barn utvecklat, jämfört med andra barn i samma ålder som börjat senare.

*”Kroppsligt så är det ju, tjej hon är ju stark både armstyrka, balans. Jag tycker att hon, det märker man ju på barnen som börjar på nytt som kommer in som nya, de har ju inte den balansen kanske som de som gått ett tag... att balansen är viktig koncentration men balans, styrka och rörlighet få ihop höger och vänster fot, hoppa jämfota.” (IP5)*

## Tankar om nyttan för barnet

Denna kategori omfattas av två underkategorier. *Effekter och Information*. Effekter, beskriver varför föräldrarna ansåg att planerad fysisk aktivitet kunde vara bra i allmänhet för barn i åldern 3–6 år. Information, beskriver hur föräldrarna upplevde sin kunskap om planerad fysisk aktivitet för barn i samma åldersgrupp, samt vilken information som de delgivits i olika sammanhang.

### Effekter

Om barnen var aktiva på planerad tid ansåg föräldrarna att det hade positiva effekter på barnet flera olika vis. Med planerad fysisk aktivitet antog föräldrarna att barnet kunde få in en vana med fysisk aktivitet i tidig ålder. Fick barnet in en vana ansåg de att barnet själv kunde uppmärksamma fördelarna med det på sikt och att de sedan fick nytta av det hela livet. Om de vände barnet vid att ha fysiska aktiviteter blev det även naturligt att också fortsätta med det i vuxen ålder.

*”För det går ju till en viss gräns, att när de blir äldre så kanske inte de tycker det är roligt att vara ute på samma sätt och leka med kompisar och då kanske man ...a att det är bra att man har fått in det i vardagen så man får lite planerade aktiviteter så man ändå får in det.” (IP1)*

Genom den planerade fysiska aktiviteten, trodde föräldrarna även att barn kunde lära sig nya saker och utvecklas på olika sätt. Om de provade på olika saker trodde de att barn fick nya erfarenheter samtidigt som det kanske fastande för något som de tyckte om. Barnet kunde även lära sig hur kroppen svarade på fysisk ansträngning och att det sedan kunde märka själv att det mätte bra av det. Barnet kunde också se att den blev duktig på olika sätt.

*”Och det handlar väl också om det här att vara smidig och få jobba upp sin styrka och motorik men även tror jag att det handlar mycket om...självförtroende lite också att man*

*känner att man blir duktig på något eller känner att man är snabb eller stark eller sådär.” (IP6)*

De intervjuade föräldrarna belyste även att barnet kunde undvika sjukdomar i framtiden och att det gick att förebygga i tidig ålder. Om barnet rörde sig kunde det också undvika kraftig viktuppgång med fetma som följd. De trodde även att barnet själv kunde bli medveten automatiskt kring kosten om den var aktiv.

*”Nä men att det är viktigt att röra sig och rör man på sig och tränar så tänker man på kosten. Är man stillasittande då har man ingen... får man ingen energi, då äter man fel mat och då ger inte det nån energi... blir det en ond cirkel. Men rör man på sig så måste man ju ladda med bra kost och då ger det ju ett hälsosamt ...då kommer man in i bra spiral i stället för ond spiral. Så det ena ger det andra.” (IP5)*

Föräldrarna uppgav också att planerad fysisk aktivitet sedermera kunde balansera upp för den stillasittande tid barn kunde få när de började skolan lite längre fram. Det var också nyttigt att de fick frisk luft emellanåt. För att undvika att barnen bara blev sittande ansåg de också att fysisk aktivitet kunde vara något för barnen att sysselsätta sig med. De trodde även att det kunde fylla en social funktion genom att känna tillhörighet och laganda.

*”Nä dels att det blir nån gruppkänsla där och hon har ju några på dagis som också går i gymnastiken där, så man märker ju att de pratar att de skall ses i kväll och så där. Ser fram emot...så får ett umgänge och lite motion.” (IP4)*

När föräldrarna reflekterade över sin egen kunskap om hur kroppen svarade på fysisk aktivitet framkom det att de upplevde en viss osäkerhet. De tänkte att det var bra med motion och att kroppen påverkades på olika sätt men var inte riktigt säkra.

*”En grundkondition är väl alltid bra men jag kan ingenting om barn direkt, men en vuxen som tränar blir ju bättre på alla sätt. Orkar mer. Blir mer piggare ja borde vara samma på barn men jag vet inte... jag är inte säker.” (IP4)*

Att stå emot sjukdomar och att motoriken kunde utvecklas var även något föräldrarna reflekterade över.

*"Det var en bra fråga, men just att man utvecklas både i motorik och alla hjärtmuskler och allt det här du vet utvecklas på ett annat sätt när man är i rörelse." (IP2)*

Vad de flesta lyfte fram var hur hjärnan kunde påverkas på olika sätt. De gav exempel på förbättrad inlärnings och koncentrationsförmåga samt minskad risk för skadlig stress.

*"Nej jag kan väl egentligen inte så mycket men sunt förnuft säger eller så förstår man väl att röra på sig fysiskt även bidrar kanske till en bättre kanske inläarning eller utveckling och så med. Och det tror jag absolut på. Ja man sitter nog mycket still ändå och behöver verkligen springa av sig för å också kanske inte bli stressade eller ja... jag tror det är lika viktigt att va trött i kroppen som i huvudet när man går och lägger sig liksom." (IP6)*

### Information

Då föräldrarna reflekterade över vilken information de hade delgivits under barnets uppväxt, visade det sig att i de allra flesta fall inte tagit del av någon. Det fanns idéer om att det borde kommit mer information eftersom många barn var så stillasittande. Det var även svårt att veta vart de skulle vända sig om de ville introducera en aktivitet för barnet. Det krävdes då mycket energi från föräldern själv att hitta en lämplig verksamhet.

*"Nej men det är väl kanske mer ...äh man skall inte bli serverad allting men man får ju leta upp allting som förälder. Vill man som förälder ens barn skall vara aktiv så får man leta... Man får leta nu." (IP5)*

Det visade sig även att ingen information hade kommit från förskolan eller att de hade pratat om planerad fysisk aktivitet i större utsträckning, utan att föräldern själv önskade fysisk aktivitet timmarna barnet vistades där. Inte heller från andra verksamheter upplevde de att de fått information eller faktakunskaper.

*"Nä jag har precis gått en föräldragrupp och då pratade vi mycket om talet och om den psykiska hälsan och om sjukdomar i övrigt höll jag på att säga. Sång och musik och böcker och så men inte just den fysiska aktiviteten det har vi nog inte varit inne på." (IP6)*

Föräldrarna uttryckte att en ökad medvetenhet och kunskap kring hur barnets kropp svarar på fysisk aktivitet kunde vara betydelsefullt, framförallt i de fall man hade begränsat med kunskap.

*”Äh alltså små barn rör ju på sig alltså om man tänker på... De leker ju ute med kompisar. Jag vet inte hur de... om vad små barn behöver egentligen.”(IP3)*

Det kunde också vara värdefullt i de fall de ville ha bekräftelse på att den fysiska aktiviteten hade någon effekt på det egna barnet.

*”Ja det vore roligt, om det gör så mycket nytta som det verkligen är. Så våran tjej är ju ganska rörlig alltid och e ju ganska mycket i farten. Hon är inte den här som sitter vid en ipad hela dagarna heller. Så det kanske varken gör till eller från de här.” (IP4)*

## Diskussion

### Resultatdiskussion

Analysen av intervjuerna visade att föräldrarna hade många tankar och synpunkter angående planerad fysisk aktivitet för barn. Studien gav också en förståelse för föräldrarnas tankar och erfarenheter kring barn och planerad fysisk aktivitet. Föräldrarna framhävde vikten av att aktiviteten skulle vara rolig och i lagom dos som motsvarade barnets behov.

Intervjupersonerna lyfte fram flera faktorer som kunde bidra till att aktiviteten skulle bli optimal, som engagemang, stöd och lekfullhet. Föräldrarna belyste det ökade stillasittandet bland barn och behovet av rörelse samtidigt som de upplevde att den egna kunskapen kring fysisk aktivitet och dess effekter på barn var begränsad.

Föräldrarna definierade begreppet fysisk aktivitet på ungefär samma sätt, som rörelse eller inte sitta still. Informanternas redogörelser var därför i likhet med WHO:s definition (2). Men litteraturen säger också att definitionen är en subjektiv bedömning barnet också gör beroende på kontexten. Till exempel om barnet gick till en förutbestämd plats och fick en måttlig pulsökning så skulle det kunna definieras som fysisk aktivitet, men kanske inte som en

lek. Om det sedan sprang upp och ner för en kulle skulle kanske mer definieras som en kroppslig lek, beroende på hur barnet själv upplevde det (24).

Föräldrarna var de som aktiverade sina barn. Barnet påverkades också av om föräldrarna själva var aktiva. Detta påminner om en studie gjord på barn mellan 4–7 år. Där var även gemensamt intresse för aktiviteten och föräldrarnas stöttning faktorer som kunde bidra till att barnet själv ville fortsätta vara aktiv (9,25). Finns det ett gemensamt intresse för aktiviteten, kan det tänkas att det skulle bli lättare att få ihop tider som stämde med övriga familjen. Det skulle då kunna bli lättare att genomföra aktiviteten regelbundet utan avbrott. Det kunde bli lättare att få in en vana med aktiviteter som de tar med sig som vuxen. Detta poängterade också intervjupersonerna, vilket även stöds av tidigare studier (10). En kvalitativ studie visade också att föräldrar som var fysiskt aktiva med sina barn inte bara gjorde det för att ge ett positivt intryck på barnet. De såg det även som lite kvalitetstid tillsammans (26). Även om barn och föräldrar inte praktiskt utför en aktivitet tillsammans så kan det tänkas att det ändå fyller en social funktion. Exempelvis om småsyskonet hänger med sina föräldrar och tittar på det äldre syskonet. Sedermera kan barnet bli inspirerat av storasyskonet, vilket var fallet enligt en informant.

Att vara närvarande under barnens aktivitet som stöd genom att pusha var viktigt när det inte riktigt gick som barnet hade tänkt sig. Om barnet lyckades klara av nya utmaningar stärktes självkänslan, vilket tidigare studier också påvisar (7). Dock går det enligt mig som författare inte dra slutsatsen av att alla föräldrar visar samma engagemang. Exempelvis om föräldrarna i stället väljer att rikta uppmärksamheten mot något annat än sitt barn. Då kan tänkas att det får motsatt effekt, vilket kan leda till minskat intresse och inaktivitet. Vidare kan det spekuleras över hur över hur stor del egentligen peppning bidrar till att barnet klarar nya utmaningar. Speciellt i de fall barnet känner att det börjar prestera sämre än sina lagkamrater. Litteraturen säger att för tidigt utvecklade barn ofta har en fördel vad gäller styrka och uthållighet. Det kan innebära svårigheter att utföra rörelser som man tidigare klarat av då hävstångsförhållandena ändras liksom att dimensionerna på hjärta, lungor och andra organ ökar (27). I denna ålder är det därför viktigast att barnen har roligt och i mindre grad ser det som en tävling, vilket är i likhet med vad föräldrarna betonade.

Planerad fysisk aktivitet ansågs viktigt eftersom föräldrarna hade en tro om att barn numera var mer stillasittande än förr på grund av ökad användning av ipad och tv spel. Då barn gärna

tar efter en förälders vanor kan det tänkas att även föräldern bör se över sin livsstil och levnadsvanor. Det överensstämmer med en tidigare studie gjord på barns hälsobeteenden. Den visade att förhållandet mellan föräldrarnas och barnets beteende var starkare än förhållandet med BMI. De jämförde då föräldrars tv tittande, fysisk aktivitetsnivå och BMI med barnets (28). Det kan även här spekuleras kring huruvida minskad tid för tv tittande och stillasittande leder till att föräldrarna ökar den typ av fysisk aktivitet (på måttlig eller hög intensitet) som kopplas till positiva hälsoeffekter. En multinationell studie har i visat mycket svaga samband mellan stillasittande och fysisk aktivitet på medelhög och hög intensitet, men ett högre samband mellan stillasittande och aktivitet på låg intensitet. Trots detta så anses det ändå positivt att minska tv tittandet till förmån för fysiska aktivitet, även fast det verkar finnas otillräcklig evidens för maximal tid tv tittande eller stillasittande för barn och unga (29).

Föräldrarna valde planerad fysisk aktivitet för att främja hälsa och välbefinnande för sitt barn. Det är ändå svårt att ta ställning till huruvida den planerade fysiska effekten verkligen bidrar till att barnets aktivitet gör att den kommer i bra fysisk form (24). En svensk observationsstudie som gjorts på förskolebarn visar att barn kan uppnå en mindre fysisk aktivitets intensitet när de integrerar i en grupp. Men visar samtidigt att aktiviteter utomhus ökar aktivitetens intensitet. Högst intensitet observerades därmed när barnet var själv (30). Det skulle kunna tala för att barn som utövar singelidrott skulle komma i bättre form än lagidrottare. Men samtidigt skulle lekfullheten elimineras och därmed skulle aktiviteten kanske upplevas mer allvarlig.

Det går också att ifrågasätta hur mycket planerad fysisk aktivitet barn egentligen behöver ha för att hälsoeffekter skall uppnås. Det skulle kunna vara så att den planerade aktiviteten istället minimerar den naturliga fysiska aktiviteten i vardagen. En litteraturöversikt beskriver fenomenet "Activity Stat" och visar att fenomenet förekommer hos barn och ungdomar (31). Vad som nyligen rapporteras är också att så lite som 5 minuters fysisk aktivitet där barnen blir trötta, ger effekter. De har då tittat på sambandet mellan fysisk aktivitet, muskelstyrka, kondition och fetthalt i kroppen på 4 åringar, som visar på stora skillnader (32).

Föräldrarnas kunskaper om vad fysisk aktivitet hade för kroppsliga och mentala effekter på barn, upplevde de själva som begränsade. Samtidigt reflekterade de kring om barn fick bättre inlärningsförmåga, vilket också stöds av en tidigare svensk studie (33).



Vissa av föräldrarna ansåg att fysisk aktivitet under uppväxten kunde minska risken för fetma i framtiden. Detta är i linje med vad tidigare forskning i förskolan visar. En studie som undersökte förhållandet mellan vikt och högt BMI med metaboliskt syndrom som BMI, midjemått, lipoproteiner, blodtryck och faste glukos vid 31 års ålder visar signifikanta linjära samband (17,34). Att högt BMI i förskolan associerar med vuxenfetma och metaboliskt syndrom stödjer därmed vad som framkom i samma studie.

Föräldrarna tog även upp att barnet automatiskt kunde komma in i en bra spiral och bli mer kostmedveten i samband med att den var aktiv. Troligtvis kan det även vara så att barn påverkas av föräldrarnas dåliga matvanor även om den är aktiv. En slutsats från en tidigare studie visar att föräldrars energibalanserade beteenden även ger ett lägre BMI hos barn i förskoleåldern. Den visade också att föräldrar med högt BMI och låg fysisk aktivitetsnivå även relaterade till låg fysisk aktivitetsnivå hos barnet (35).

För att säkerställa att barn kommer upp i en tillräcklig nivå som motsvarar 60 minuters fysisk aktivitet om dagen finns det belegg för att flickor bör gå 12 000 steg per dag och pojkar 15 000 steg, från sex år och uppåt i åldrarna. Eftersom det kan vara svårt att veta hur mycket barnen rör sig i förskolan, kan det utifrån den synvinkeln vara positivt om föräldrar förespråkar fysisk aktivitet för sina barn (30,36).

## Metoddiskussion

Då syftet med studien var att undersöka vilken syn föräldrar hade på planerad fysisk aktivitet i åldern 3–6 år, anser därmed författaren att det har besvarats väl.

Författarens önskan var att rekrytera föräldrar från en större förskola. Då en förskolechef kontaktades nekades tillåtelse att sätta upp information om studien då vissa föräldrar exkluderades. Detta grundades av hänsyn till allas lika värde och barns olika förutsättningar. Rekryteringsprocessen fick därför ändras och författaren blev i stället rekommenderad potentiella studiepersoner från en bekant med ett brett kontaktnät.

Från början var det tänkt att fyra personer skulle intervjuas. Då materialet ansågs lite sparsamt, valde författaren att ytterligare rekrytera en person samt inkludera materialet från

provintervjun. Detta resulterade i att sex intervjupersoner deltog. Fem personer tackade ja efter det att de blivit tillfrågade av författaren själv och en person sökte själv upp författaren. Eftersom provintervjun inkluderades och en ytterligare person rekryterades så innebar detta en viss bekantskapsrelation mellan informanten och författaren. Trots detta fanns det inget som tydde på att det skulle påverkat studiens trovärdighet eftersom intervjupersonerna inte ansågs ha någon uppfattning om författarens tankar eller åsikter inom studiens område. Om det funnits mer tid för rekrytering så skulle det kanske gått att hitta föräldrar utan någon form av bekantskapsrelation till författaren. Intervjuerna var tvungna att påbörjas omgående eftersom studien i sin helhet utfördes av en och samma person och därmed fick ingen tid gå i spillo.

Intervjupersonerna tillfrågades vid intervjutillfället om ytterligare muntlig eller skriftlig information om studien önskades. Detta för att säkerställa att inga missförstånd skulle ske och samtidigt förtydliga att de när som helst kunde avbryta utan att förklara sig. De fick också ny information om att intervjuerna skulle raderas direkt efter transkriberingen vilket också kan ha ökat tryggheten för intervjupersonerna ur ett etiskt perspektiv. Det kan även ha gjort att de öppnade upp sig mer och gav mer ärliga svar vilket också ökade trovärdigheten i deltagarens subjektiva berättelse. Därmed bedömdes risken för meningsskiljaktigheter, författare och intervjuperson emellan, som liten.

En av intervjuerna valdes att göras om då inspelningen på ipaden slutade att fungera under intervjun, vilket upptäcktes i efterhand. Intervjupersonen gick med på att göra om intervjun. Den blev då 10 minuter kortare men bedömdes innehålla samma breda information fast i en mer kompaktare form. Resterande intervjuer dubbelinspelades därför med både mobiltelefon och Ipad. Vid de tillfällen då en intervju upplevdes svår att transkribera kunde ord som annars hade eliminerats bort fångats upp på en annan enhet. På så sätt undveks oförklarade snedvridningar genom att minimera slarvigt arbete eller onödiga misstag. Under transkriberingen kontrollerades även intervjuerna ett flertal gånger för att säkerställa att studien hade bedrivits grundligt och på ett metodiskt sätt (37).

I en intervju kände intervjupersonen ett visst obehag av att bli inspelad och upplevde därför att det var svårt att berätta fritt. Ur en etisk synvinkel valde författaren att erbjuda deltagaren att avbryta, men intervjupersonen ville ändå genomföra intervjun. Det resulterade i att författaren ställde en del ledande frågor och att deltagaren, tillskillnad från övriga intervjuer, fick ta del av intervjuguiden under intervjun som stöd i sitt berättande. Detta medförde att

samtalet inte blev lika spontant och därför mindre tillförlitligt för studien. Seymour, menar att ledande frågor normalt inte brukar användas inom kvalitativ forskning och att formuleringar av ord kan påverka respondenten vilket snarare kan ge en bild av intervjuarens tankar (38). Med utgångspunkt från detta vill författaren ytterligare förtydliga att den i viss mån påverkat materialet från den aktuella intervjun.

Efter att intervjuerna var genomförda upplevde författaren att informanterna delgav värdefullt material då inspelningen stoppats. Eventuellt hade detta kunnat fångas upp i intervjuerna om ytterligare tid hade delgivits för tyst reflektion under intervjun. Detta beror troligen på att intervjuaren var ny och inte hade erfarenhet från att bedriva forskning.

Tre deltagare visade sig även, efter intervjuerna genomförts, ha ett ökat intresse för ämnet och var därför mycket angelägna av att följa upp resultatet. Utav denna anledning fanns det skäl att tro att flertalet av deltagarna såg en stor vinning för egen del och i mindre grad upplevde sig påtvingade att delta. Detta tillsammans med att det finns begränsat med forskning kring små barn och fysisk aktivitet, gör att nyttan av studien bedömdes vara större än riskerna. Författaren anser därmed också att studiens trovärdighet stärkts ytterligare då berättelserna hade rikt innehåll med uttömmande svar.

Författarens förförståelse kan ha påverkat resultatet på olika sätt. Förförståelsen är enligt Malterud (22) de erfarenheter och hypoteser som vi tar med oss in i projektet och som både kan vara en tillgång och ett hinder under forskningsprocessen. Därmed undveks frågor som kunde påverka eller bekräfta författarens egna teorier kring ämnet på ett medvetet plan. Trots detta går det inte helt utesluta att intervjuerna påverkats eftersom författaren kan relatera till ämnet genom olika erfarenheter.

Det går även inte utesluta systematiska fel i studien då den gjorts av en ensam författare. Det kan ha varit kategorier som uteslutits under kodningsprocessen. Dock bestod kategorierna av koder vilket författaren bedömde inte kunde passa in på fler ställen (19,38). Några koder lades åt sidan då de meningsbärande enheterna ansågs för korta. De passade heller inte in under andra koder och plockades därmed bort (22).

För att kunna bedöma hur systematisk och noggrann en forskare varit i kvalitativa studier används begrepp som hur trovärdigt och tillförlitligt resultatet blivit till följd av

datainsamlingen och analysen (39). Tillförlitligheten i resultatet stärktes också av att handledaren tog del i analysprocessen.

Även begreppet giltighet används i kvalitativ innehållsanalys vilket innebär hur sant resultatet är baserat på urvalet av intervjupersoner. Det betyder att föräldrar och barn bör representera olika variationer av upplevelser och tankar (19). Då studien bestod av fem kvinnor och en man kan resultatet i viss mån överföras till andra grupper då det verkar som att flest kvinnliga föräldrar är involverade i barnens aktiviteter i denna åldersgrupp. Dock är inte alla pojkars åldrar representerade. Föräldrarna representerade fyra olika förskolor i ett medelklass område i Hallands län. Utifrån en socioekonomisk synvinkel visar studien därför begränsad överförbarhet till andra områden eller län i Sverige, då ett större antal intervjupersoner vore önskvärt.

### Tillämpning av resultaten

Studien visar att det finns behov av att öka kunskapen kring fysisk aktivitet inom vården under uppväxtåren. Detta med utgångspunkt från föräldrarnas upplevda okunskap och saknad av information inom området. Här skulle fysioterapi kunna få större plats och förankras exempelvis inom föreningslivet, barnavårdscentralens verksamhet (BVC) eller förskoleverksamhet. Fysioterapeuter kan bidra med värdefull kunskap om vilka effekter fysiska aktiviteter har på barn ur ett psykologiskt, fysiologiskt och biologiskt perspektiv. Samtidigt verkar det också finnas ett värde i att följa upp varje barns individuella aktivitetsnivå planerad liksom oplanerad. Detta likväl som längd, vikt eller andra mätbara undersökningar för att på så sätt arbeta hälsofrämjande, då det framkom att man i vissa fall inte reflekterade över hur barnet påverkades av sin fysiska aktivitet.

Föräldrarna uttryckte även att det resonades olika gällande lämplig aktivitetsnivå och barns individuella förutsättningar för optimal aktivitet. Då fysioterapeuter arbetar med individanpassning kan föräldrar även få hjälp med att dosera mängd aktivitet, aktivitetstyp och återhämtning exempelvis genom föreläsningar på öppna förskolan, förskolan eller inom föreningslivet. Då planerad fysisk aktivitet ansågs kräva stöttning och engagemang från föräldrarna själva, kan också mer information och vägledning bidra till bättre balans i familjens vardag. Resultatet anses därför vara av fysioterapeutisk relevans.

## Förslag på fortsatt forskning

För att möjliggöra ett mer överförbart eller generaliserat resultat skulle en större kvantitativ studie vara önskvärd. Det skulle vara värdefullt att ta reda på hur planerad fysisk aktivitet fördelar sig mellan olika förskolor och stadsdelar. Om det finns något samband mellan fysiskt aktiva/inaktiva föräldrar, pojkar/flickor, föräldrars inkomst, tid på förskola, avstånd till och från aktivitet som kan förklara varför den fysiska aktivitetsnivån ser ut som den gör under uppväxtåren.

## Konklusion

Planerad fysisk aktivitet var något som berörde föräldrarna. Fysioterapeutiska råd eller insatser tidigt i barns uppväxt skulle kunna förbättra förutsättningarna för god hälsa genom livet samtidigt som det kunde öka föräldrarnas kunskap kring planerad fysisk aktivitet.

## Acknowledgement

Författaren vill tacka samtliga som frivilligt ställt upp och möjliggjort studien. Erfarenheterna har varit mycket värdefulla. Stort tack också till min handledare Carin Willén för bra handledning och stöd under processen.

# Referenslista

1. World health organization. Physical activity [internet]. Geneve: World health organization;2016[update date; cited 2016-12-27] Available from: [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)
2. World health organization. Physical activity [internet]. Geneve: World health organization;2016[update date; cited 2016-12-27] Available from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
3. Tonkonogi M, Bellardini H. Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom: för hälsa, prestation och individuell utveckling. 1st ed. Stockholm: SISU idrottsböcker; 2012.
4. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar [internet]. Stockholm: Yrkesföreningar för fysisk aktivitet; 2011. [update date 2016-02-01; cited 2016-12-27]. Available from: [http://www.yfa.se/wp-content/uploads/2016/08/BAKGRUND\\_BARNREKOMMENDATIONERNA\\_-2016-02-01\\_FINAL.pdf](http://www.yfa.se/wp-content/uploads/2016/08/BAKGRUND_BARNREKOMMENDATIONERNA_-2016-02-01_FINAL.pdf)
5. Socialstyrelsen [internet]. Socialstyrelsen; february 2011. Available from: <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18247/2011-2-13.pdf>
6. Chaput JP, Lambert M, Gray-Donald K, McGrath JJ, Tremblay MS, O'Loughlin J, et al. Short sleep duration is independently associated with overweight and obesity in Quebec children. *Can J Public Health*. 2011 Sep-Oct;102(5):369-74.
7. Graham DJ, Bauer KW, Friend S, Barr-Anderson DJ, Nuemark-Sztainer D. Personal, behavioral, and socio-environmental correlates of physical activity among adolescent girls: cross-sectional and longitudinal associations. *J Phys Act Health*. 2014 Jan;11(1):51-61.
8. Klesges RC, Eck LH, Hanson CL, Haddock CK, Klesges LM. Effects of obesity, social interactions, and physical environment on physical activity in preschoolers. *Health Psychol*. 1990;9(4):435-49.
9. Fuemmeler BF, Anderson CB, Mâsse LC. Parent-child relationship of directly measured physical activity. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2011 Mar 8; 8:17.
10. Telama R, Yang X, Viikari J, Välimäki I, Wanne O, Raitakari O. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *Am J Prev Med*. 2005 Apr;28(3):267-73.
11. MacKelvie KJ, Petit MA, Khan KM, Beck TJ, McKay HA. Bone mass and structure are enhanced following a 2-year randomized controlled trial of exercise in prepubertal boys. *Bone*. 2004 Apr;34(4):755-64.
12. Huus K, Åkerman L, Raustorp A, Ludvigsson J. Physical Activity, Blood Glucose and C-Peptide in Healthy School-Children, a Longitudinal Study. *PLoS One*. 2016 Jun 7;11(6):e0156401.
13. Alghadir AH, Gabr SA, Iqbal ZA. Effects of sitting time associated with media consumption on physical activity patterns and daily energy expenditure of Saudi school students. *J Phys Ther Sci*. 2015 Sep;27(9):2807-12.
14. Stockholms län. Landstinget. Samhällsmedicin. Epidemiologiska enheten Statens folkhälsoinstitut. Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. Stockholm: Epidemiologiska enheten, Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting; 2004.
15. Pate RR, Freedson PS, Sallis JF, Taylor WC, Sirard J, Trost SG, Dowda M. Compliance with physical activity guidelines: prevalence in a population of

- children and youth. *Ann Epidemiol.* 2002 Jul;12(5):303-8.
16. Mandigout S, Melin A, Lecoq AM, Courteix D, Obert P. Effect of two aerobic training regimens on the cardiorespiratory response of prepubertal boys and girls. *Acta Paediatr.* 2002;91(4):403-8.
  17. Bergh C, Udumyan R, Fall K, Almroth H, Montgomery S. Stress resilience and physical fitness in adolescence and risk of coronary heart disease in middle age. *Heart.* 2015 Apr;101(8):623-9.
  18. Broberg C, Tyni-Lenné R. Fysioterapi – profession och vetenskap [Internet] Stockholm: Fysioterapeuterna;2017[update date 2016-03-29; cited 2017-06-04] Available from: <http://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/professionsutveckling/om-professionen/webb-fysioterapi-vetenskap-och-profession-20160329.pdf>
  19. Lundman B, Hällgren-Granheim U. Kvalitativ innehållsanalys. In: Granskär M, Höglund-Nielsen B, editors. Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård. 2nd edition. Lund: Studentlitteratur; 2012.p.187–203.
  20. Friberg F, editor. Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten. Lund: Studentlitteratur; 2006.
  21. Kvale S, Brinkmann, S Torhell S-E. Den kvalitativa forskningsintervjun. Lund: Studentlitteratur; 2009.
  22. Malterud K. Kvalitativa metoder i medicinsk forskning: en introduktion. 2nd edition. Lund: Studentlitteratur; 2009.
  23. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today.* 2004 Feb; 24(2):105-12.
  24. Osnes H, Skaug HN, Eid Kaarby KM. Kropp, rörelse och hälsa i förskolan. 1.edition. Lund: Studentlitteratur; 2012.
  25. 1: Moore LL, Lombardi DA, White MJ, Campbell JL, Oliveria SA, Ellison RC. Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *J Pediatr.* 1991 Feb;118(2):215-9.
  26. VanDerworp GK, Ryan SJ. Parents' perception of their influence on their child's physical activity. *J Child Health Care.* 2016 Mar;20(1):37-45.
  27. Raustorp A. Att lära fysisk aktivitet: bildning i rörelse: livsstil och hälsa. 2.[update] edition. Uppsala: Kunskapsföretaget; 2004.
  28. Drenowatz C, Erkelenz N, Wartha O, Brandstetter S, Steinacker JM; URMEL-ICE Study Group. Parental characteristics have a larger effect on children's health behaviour than their body weight. *Obes Facts.* 2014;7(6):388-98.
  29. LeBlanc AG, Katzmarzyk PT, Barreira TV, Broyles ST, Chaput JP, Church TS, et al. Correlates of Total Sedentary Time and Screen Time in 9-11-Year-Old Children around the World: The International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment. *PLoS One.* 2015 Jun11;10(6): e0129622.
  30. Pagels P, Raustorp, Att studera förskolebarns fysiska aktivitet. *Socialmedicinsk tidskrift.* 2013; 90(4):510-517.
  31. Metcalf et al. Effectiveness of intervention on physical activity of children: systematic review and meta-analysis of controlled trials with objectively measured outcomes (EarlyBird 54). *BMJ.* 2012;345: e5888
  32. Cadenas-Sanchez C, Henriksson P, Henriksson H, Delisle Nyström C, Pomeroy J, Ruiz JR, et al. Parental body mass index and its association with body composition, physical fitness and lifestyle factors in their 4-year-old children: results from the MINISTOP trial. *Eur J Clin Nutr.* 2017 May 3.
  33. Ericsson I. Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: en interventionsstudie i skolor 1–3[dissertation on the Internet] Lund university ;Malmö

university 2003 [cited 2017-05-17]. Available from  
[http://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/7975/motorik\\_sammanfattn.pdf;sequence=1](http://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/7975/motorik_sammanfattn.pdf;sequence=1)

34. Graversen L, Sørensen TI, Petersen L, Sovio U, Kaakinen M, Sandbaek A, et al. Preschool weight and body mass index in relation to central obesity and metabolic syndrome in adulthood. *PLoS One*. 2014 Mar 3;9.
35. Sijtsma A, Sauer PJ, Corpeleijn E. Parental correlations of physical activity and body mass index in young children--the GECKO Drenthe cohort. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015 Oct 9; 12:132.
36. Tudor-Locke C, Pangrazi RP, Corbin CB, Rutherford WJ, Vincent SD, Raustorp A, Tomson LM, Cuddihy TF. BMI-referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children. *Prev Med*. 2004 Jun;38(6):857-64.
37. Yin RK. Kvalitativ forskning från start till mål. 1 edition. Lund: Studentlitteratur; 2013.
38. Seymour DT. Marknadsundersökningar med kvalitativa metoder. Göteborg: IHM (Institutet för högre marknadsföringsutbildning); 1992.
39. Fejes A, Thornberg R, editors. Handbok i kvalitativ analys. 1.edition. Stockholm: Liber 2009.





### **Information till deltagare angående intervjustudie om hur föräldrar ser på planerad fysisk aktivitet för barn mellan 3 och 6 år.**

#### **Bakgrund och syfte**

Idag finns endast lite forskning kring små friska barn och fysisk aktivitet. Den fysiska aktivitetsnivån varierar hos barn och kunskapen om den lilla barnkroppens svar på fysisk aktivitet och behovet av återhämtning är begränsad. Det har visat sig att fysisk aktivitet i småbarnsåren kan förhindra utveckling av allvarliga sjukdomar men också bidra till ökad självkänsla och sänkt stressnivå.

Syftet med denna studie är därför att undersöka föräldrars syn på planerad fysisk aktivitet för barn mellan 3–6 år.

#### **Förfrågan om deltagande**

Jag söker föräldrar till barn i åldern 3–6 år som vill dela med sig om sin syn på fysisk aktivitet genom en intervju. Jag söker både mammor och pappor för att på så sätt få bägge kön representerade. Intervjuerna kommer att ske under v 5–14 alt enligt överenskommelse.

#### **Inklusionskriterier**

- Barnet skall vara minst 3 år fyllda och max 6 år och skall inte påbörjat förskoleklass.
- Barnet skall vara minst 25 timmar på förskolan varje vecka.
- Barnet skall under de senaste tre månaderna vara fri från hinder som påverkar funktion.
- Barnet skall under de senaste tre månaderna utövat minst en planerad fysisk aktivitet per vecka.
- Aktiviteten skall vara på måttlig till hög ansträngningsnivå.
- Intervjupersonen skall förstå och tala svenska.

## Exklusionskriterier

- Diagnostiserad sjukdom som påverkar fysisk aktivitetsnivå.

## Studiens genomförande

Insamling av material kommer att ske genom intervjuer som spelas in. Vi kommer tillsammans bestämma tid och plats för intervjun.

## Tidsåtgång

40–60 min inklusive förberedelse och avslut.

## Hantering av data

Intervjuerna kommer att skrivas ut ordagrant för att sedan analyseras. Allt intervjumaterial kommer att förvaras på ett säkert sätt så att inga obehöriga får tillgång till det. Resultatet kommer att redovisas med koder vilket gör det omöjligt att identifiera deltagaren. När allt material bearbetats kommer det att raderas.

Resultatet av intervjuerna kommer att redovisas i en uppsats. Om intresse finns att ta del av den går den att få via mail.

## Frivillighet

Deltagandet i studien är frivillig och Du kan när som helst avbryta din medverkan utan att angiva orsak.

## För mer information eller intresseanmälan kontakta mig:

Malin Wahlberg, Fysioterapeut student

Mail: guswahma @ student.gu.se

## Ansvarig projektledare

Carin Willén, Leg Sjukgymnast, Docent. Intuitionen för neurovetenskap och fysiologi.

Telefon: 031-786 5755      Mail: Carin.willen @fhs.gu.se

## Bilaga 2

### INTERVJUGUIDE

#### **Forskningsfråga:**

Hur ser föräldrar på planerad fysisk aktivitet hos barn mellan 3–6 år?

-----

#### **Intervjufrågor:**

- Hur skulle du definiera fysisk aktivitet? Vad innebär det för dig och ditt barn?
- Vad tror du själv att fysisk aktivitet har för betydelse för barns hälsa I framtiden? Vilka effekter har fysisk aktivitet på ditt barn?
- Vilka faktorer tror du spelar en viktig roll för hur för effekten av planerad fysisk aktivitet skall bli så optimal som möjligt?
- Vad ser du är en rimlig aktivitets nivå för ett barn I åldern 3–6 år?
- Vilka faktorer tror du är avgörande för att ett barn är fysiskt aktiv eller inte? Vad får dem att börja aktivera sig utöver tiden på förskolan?
- Hur resonerar föräldrar kring barns fysiska aktivitet sins emellan? Vad anser du är den allmänna uppfattningen?
- Finns det något du vill tillägga I intervjun?